

### *Техники «заземления» для саморегуляции*

Бывает, когда накатывает волна сильных чувств тревога или грустные мысли, мы словно теряем почву под ногами. Заземляющие практики помогают вернуться в «здесь и теперь», восстановить устойчивость и чувство опоры.

#### **- Вижу-слышу-чувствую**

Оглянитесь вокруг и назовите про себя:

- 5 вещей, которые видите;
- 4 звука, которые слышите;
- 3 ощущения тела, которые чувствуете.

Это мягко возвращает внимание к реальности, дает опору

#### **- Контакт с телом**

Плотно поставьте стопы на пол. Почувствуйте, как поверхность держит вас. Также можно слегка надавить ладонями на бедра или перекатиться с пяток на носки. Так мозг получает сигнал: «Я здесь. Я в безопасности».

#### **- Предмет, вызывающий приятные воспоминания**

Держите при себе небольшой предмет, чтобы в момент волнения у вас была возможность взять его в руки. Это может быть ручка-талисман, монетка, ракушка, камень или украшение.

Когда приходят сильные эмоции, достаньте эту вещь и сосредоточьтесь на ее форме, виде, текстуре и ассоциациях, связанных с ней. Сконцентрируйтесь на одной характеристике предмета.

Переключите свои мысли и думайте только о хорошем. Чувства стихнут.

#### **- Холодная вода**

Окуните лицо в холодную воду или подержите запястья под струей холодной воды. Это помогает телу переключиться, снять напряжение.

Подготовила: педагог-психолог ЦППМСП  
Галкина Евгения Георгиевна

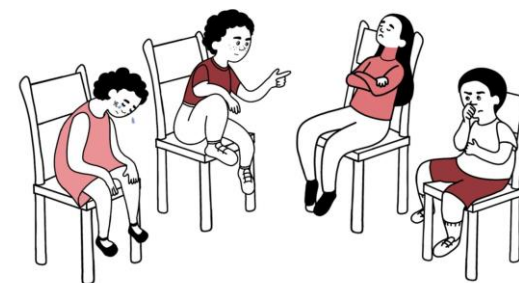
ВАШИ НАБЛЮДЕНИЯ

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической медицинской и  
социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга



Педагоги-психологи  
ЦППМСП Московского района  
рекомендуют:

### **Шпаргалка для родителей: Чувства и конфликты**



Санкт-Петербург  
2025 год

*Профилактика эмоциональных проблем. Чувства родителей. Как с ними быть?*

**Правило 1.** Если ребёнок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом

**Правило 2.** Когда Вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите о СЕБЕ, о СВОЁМ переживании, а не о нём, не о его поведении

**Правило 3.** Не требуйте от ребёнка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке.

**Правило 4.** Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка

**Правило 5.** Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребёнка

*5 шагов конструктивного способа разрешения конфликтов*

1. **Прояснение конфликтной ситуации** - Активное слушание, Я-сообщения

2. **Сбор предложений** – Как же нам быть?

3. **Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого**

4. **Детализация решения**

5. **Выполнение решения**  
проверка

По материалам книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Чувства и конфликты»

*Медиативные техники для конструктивного разрешения конфликтов*

**Активное слушание** - способ ведения беседы, при котором слушающий показывает, что он слышит, понимая чувства собеседника.

Пример: жестикулирует, смотрит в глаза, кивает головой, поддакивает.

**Перефразирование** - уточнение правильности понимания того, что сказал собеседник через использование фраз: «Если я тебя правильно понимаю, то...», «Правильно ли я понимаю, имеется в виду...», раскрывая детально то, что Вам сказали, используйте слова-синонимы.

Пример:

- Как мне надоели эти уроки!!! Не хочу больше их делать!!!

- Правильно ли я тебя понимаю, что ты устал и хочешь отдохнуть.

преклонения, надежная защита и опора, но и самый верный и надежный друг.

**Я-Сообщение** - проговаривание своих эмоций и чувств, которые Вы испытываете в связи с конкретным поступком человека или событием с использованием местоимений «Я», «Мне», «Меня».

Пример: меня очень огорчает; я расстроен.

**Резюмирование** - обобщение сказанного, выделение главного в сказанном.

Пример:

- Как мне все надоело! Меня никто не любит, я никому не нужен! Вчера посуду не помыл, в комнате забыл убратся, с мамой поссорился, она у меня телефон забрала и сказала, что не отдаст больше. Меня никто не понимает! Я устал! У меня ничего не получается!

- Ты поругался с мамой и из-за этого у тебя плохое настроение? Попробуй помириться.

**Отражение** - повторение сказанного собеседником своими словами

Пример:

- Я ничего не успеваю!

Тебе не хватает времени.

**Эхо-техники** – инструмент работы с проблемами. Разделяем факты, интерпретации и эмоции

**Открытые вопросы** - использование вопросов, предполагающих свободный ответ

Пример:

- Объясни мне, пожалуйста, за что ты получил двойку по физике?

- Что ты собираешься делать, чтобы исправить своё положение?

**Рефрейминг** - метафорический метод «помещение картины в новую рамку», разработан Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером. Любая проблема, ситуация или кризис имеют в основе позитивный ресурс, рефрейминг помогает переосмыслить и увидеть происходящее в новом контексте (изменение точки зрения на ситуацию для придания ей иного значения).